





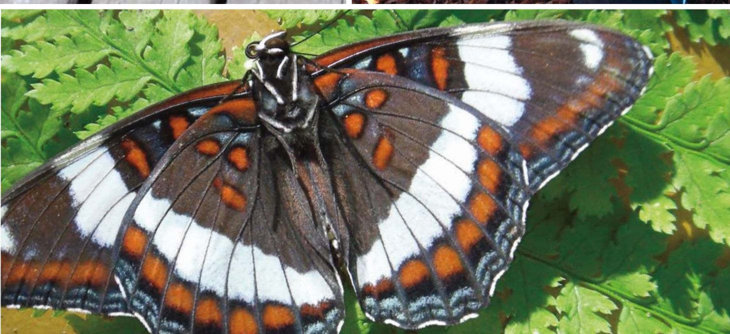
POUR DES RANDONNÉES RÉUSSIES

PLANIFICATION

PRÉPARATION

ENCADREMENT

ANIMATION



Kino Québec

Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie
Québec

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

« Il n'existe pas de recette miracle pour faire aimer la randonnée aux enfants. Il faudra une bonne préparation, de la stimulation par des trucs d'animation et de la souplesse. La nature se chargera de les séduire. »

Nicole Blondeau | coordonnatrice
Fédération québécoise de la marche

Document produit par l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie, avril 2014

// COORDINATION ET RÉDACTION

Daniel Auger | conseiller Kino-Québec, Direction de santé publique de l'Estrie

// AVEC LA COLLABORATION DE :

Eric Bourgault | Tourisme Cantons-de-l'Est
Geneviève Mathieu | Conseil Sport et Loisir de l'Estrie
Louise Héroux | Conseil Sport et Loisir de l'Estrie
Martine Auray | Québec en Forme
Marie-Ève Mailhot | Val en forme
Sonia Doiron | MRC de Coaticook

// GRAPHISME

Geneviève Patoine | Design et conception graphique

La reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée à condition d'en mentionner la source.
Le genre masculin est utilisé dans le but d'alléger ce texte, il inclut le genre féminin.

// REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier les personnes suivantes pour leurs conseils et leur participation à la révision du contenu de cet outil :

Jean-Marie Croteau | Les Sentiers de l'Estrie
Nathalie Ouellet | Direction régionale de l'Estrie, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
Ann Beaulé | Direction de santé publique de l'Estrie
Diane Boudreault | ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
Gilbert Rioux | Société des établissements de plein air du Québec (SEPAQ)
Sébastien Rojo | PhD, Université du Québec à Chicoutimi
Simon Faucher | enseignant plein air et éducation physique, École secondaire Mont-Saint-Sacrement
Nicole Blondeau | Fédération québécoise de la marche
Christine Giguère | Direction de santé publique de l'Estrie, aussi responsable de la section collation.

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec, 2014
ISBN : 978-2-924287-28-6 (version papier)
ISBN : 978-2-924287-29-3 (version numérique)

TABLE DES MATIÈRES

1. NATURE, PLAISIR ET EFFORT 6
Bénéfices du milieu naturel 6
Miser sur le plaisir 7
Comment aborder l'effort 8

2. PLANIFICATION D'UN PARCOURS DE RANDONNÉE 9
Choix du parcours 9
Transport 10
Stationnement 10
Couverture cellulaire 10
Critères à respecter 11

3. PRÉPARATIFS 12
Document de présentation 12
Autorisation parentale 13
Plan de sortie 14
Accompagnateurs 16
Trousse de premiers soins 17
Habillement et chaussures 18
Hydratation et collation 20
Critères d'annulation d'une activité 21
Dernières vérifications 21

4. ENCADREMENT ET CONDUITE EN GROUPE 22
Règles à suivre pour les accompagnateurs 22
Règles à suivre pour les participants 23

5. RANDONNÉE ANIMÉE 24
Pistes d'animation 24
Ressources pour l'animation 25
Retour sur la sortie 26

CONCLUSION 27

RÉFÉRENCES 28

ANNEXE 1 | RESSOURCES UTILES 29

INTRODUCTION

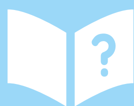
La randonnée pédestre est la porte d'entrée de l'univers du plein air. C'est une activité accessible à tous et en toute saison. Pour susciter la passion du plein air et de la randonnée pédestre, tous les enfants et adolescents devraient avoir l'occasion de vivre des expériences agréables en randonnée. Ce guide a été rédigé pour que l'école, la municipalité, les organismes de loisir se mobilisent pour leur offrir plus d'occasions de vivre des sorties réussies. Que ce soit en éducation physique, en journée pédagogique, au service d'animation estivale ou avec la Maison des jeunes, il est possible d'organiser des activités d'initiation qui plairont aux jeunes.

Ce guide a été conçu pour faciliter la planification, l'organisation, l'encadrement et l'animation d'une randonnée d'initiation en groupe. Cette initiative est née de la volonté de plusieurs organismes de l'Estrie de promouvoir la randonnée pédestre auprès des jeunes avec l'espoir de leur donner le goût d'y retourner en famille ou avec des amis.

Bonne randonnée!

« La nature, il y en a partout, pour tous et c'est gratuit! C'est un temps de qualité pour bouger en famille ou entre amis. Loin des tracas de la vie quotidienne, c'est un moment privilégié pour découvrir notre région et ses beautés naturelles. Après une sortie réussie, les enfants en redemanderont. »

Marie-Ève Mailhot | Coordonnatrice Val en Forme



Pour des sorties de randonnée pédestre ou de raquette de niveau plus avancé, nous vous suggérons de consulter les documents suivants :

Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air, Randonnée pédestre. Conseil québécois du loisir :

www.loisirquebec.com/associatif/associatif.asp?id=119

Manuel d'implantation et de développement d'options plein air dans les écoles secondaires du Québec : Enseigner le plein air, c'est dans ma nature! Conseil québécois du loisir :

www.loisirquebec.com/associatif/associatif.asp?id=187

1 NATURE, PLAISIR ET EFFORT

BÉNÉFICES DU MILIEU NATUREL

Les enfants ne jouent plus assez souvent dehors. Ils ont moins de contact avec le milieu naturel qui les entoure. Ce «déficit nature» conduit à l'isolement social et à la sédentarité. Plusieurs études récentes montrent que le contact avec la nature et le jeu libre ont un impact très important sur la santé et le développement des enfants et leur permettent de développer leur rapport avec l'environnement.

Voici une liste des principaux bénéfices retirés par les enfants qui bénéficient d'un contact plus important avec la nature :

- développement global sain ;
- santé psychique et émotionnelle ;
- santé physique ;
- diminution du stress ;
- augmentation de la créativité ;
- prévention de certains problèmes de santé : obésité, hypertension, diabète et problèmes liés au cholestérol ;
- sommeil ;
- mémoire ;
- concentration ;
- stress et la dépression ;
- hyperactivité avec déficit de l'attention.

« Passer du temps dans la nature est essentiel au bon développement de l'enfant, sur le plan psychologique autant que sur le plan physique. Certains chercheurs affirment même qu'une dose quotidienne de nature peut prévenir et traiter de nombreux troubles médicaux. »

Melissa Lem | médecin de famille
Département de médecine familiale et communautaire de l'Université de Toronto | Membre de l'Association canadienne des physiciens environnementalistes

Éric Bourgault, consultant en récréotourisme et spécialiste de la randonnée pédestre, est convaincu qu'on peut donner la piqûre aux enfants. Selon lui, l'énergie est plus grande en groupe et les défis sont plus atteignables! « *À chaque nouvelle destination de randonnée, c'est un petit voyage que l'on fait en découvrant la forêt, de nouveaux paysages, des ambiances, des obstacles, des odeurs. Ça fait toujours de belles anecdotes à raconter en autobus ou autour de la table au souper. L'air de rien, quand un enfant fait de la randonnée, c'est l'occasion pour lui d'améliorer son équilibre, d'apprivoiser sa peur de la forêt, de découvrir ses limites, de comprendre l'habitat des animaux. Les plus jeunes découvriront la nature en soulevant des roches, en ramassant des feuilles et des cocottes, en entendant le bruit du pic bois ou en traversant un cours d'eau. Le jeu est important et le déplacement est souvent plus important que la destination en soi. Comme organisation, vous avez une opportunité unique d'encourager la pratique de cette activité. Allez! Utilisez ce guide et hop! dehors avec vos enfants, ils vous remercieront un jour!* ».

MISER SUR LE PLAISIR

Il est important de faire vivre aux enfants et aux adolescents une variété d'activités pour leur permettre d'expérimenter, d'apprécier ce qu'ils aiment et de se découvrir des intérêts et des habiletés.

Chaque expérience positive et agréable permet à nos jeunes de ressentir des émotions qui sont associées à des pratiques, à des réussites, à des lieux, à des personnes, etc. C'est grâce à ces sensations de plaisir que se construit la passion pour le mouvement, pour les activités de plein air, notamment. Pour cette raison, il est important de bien planifier une randonnée en fonction de la capacité physique et des intérêts des participants, et de créer des contextes agréables pour la pratique.

Quelques éléments associés au plaisir lors d'une randonnée :

- Les sensations ressenties : la chaleur du soleil, le chant des oiseaux, la douceur du vent, la beauté des paysages, la dégustation de fruits sauvages, l'envol d'un grand héron, un coucher de soleil ;
- Le bien-être physique ressenti, la « bonne fatigue » comme on dit ;
- L'impression d'avoir passé du bon temps avec les amis ou la famille ;
- La satisfaction d'avoir réalisé un défi à sa mesure.

L'addition de ces sources de plaisir crée des moments magiques, laissant une empreinte positive dans la mémoire des gens. Ces souvenirs, ancrés dans le vécu, deviennent une source de motivation pour les expériences futures. Ils prédisposent l'enfant ou l'adolescent à la reprise de cette activité tôt ou tard dans sa vie.



La Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA) propose le document synthèse *« Susciter la passion pour l'activité physique »*[5] qui définit 25 caractéristiques d'une intervention de qualité. On le trouve à l'adresse suivante : **http://tmvpa.com/projets/qualite_intervention/**

1 NATURE, PLAISIR ET EFFORT

COMMENT ABORDER L'EFFORT

L'effort est le moteur de l'apprentissage et du développement moteur, car c'est lui qui conditionne le niveau de ressources que l'enfant consent à investir pour surmonter la « charge de travail » nécessaire à la réalisation d'une activité. Pour mobiliser l'enfant, il faut partir de ses centres d'intérêt et s'efforcer de susciter l'esprit d'exploration et de coopération.

Le rôle des intervenants qui proposent une randonnée aux enfants est de planifier un projet qui représente un défi stimulant pour les enfants, mais à leur portée. Ils pourront motiver les enfants par un accompagnement dans leur démarche, des trucs d'animation et des encouragements. Le but n'est pas d'arriver le plus vite au sommet, mais bien dans la façon de s'y rendre. L'effort est en relation directe avec l'intérêt du moment présent, par exemple lorsque l'enfant est absorbé par la quête d'un trésor, le vol d'un papillon ou qu'il est le héros de son propre imaginaire! Parfois, il sera nécessaire de masquer l'effort en attirant l'attention des enfants sur autre chose que son propre effort, par exemple en introduisant de l'animation ou une collation.

Ce qui semble le plus efficace pour donner le goût de l'effort, c'est la relation effort-plaisir. L'effort génère du plaisir lorsqu'il débouche sur des progrès, des sensations positives et un sentiment de réussite. Au contraire, l'effort lié à l'échec se traduit par le désintérêt et un sentiment d'infériorité.

« Il faut amener les jeunes dans notre aventure pour stimuler leurs neurones d'aventurier. Par exemple, lorsque je marche avec les petits, il m'arrive souvent de chasser les insectes et chercher les trésors de la montagne durant la montée. À ce moment précis, l'effort prend un tout autre sens. »

SImon Faucher | Enseignant plein air et éducation physique
École secondaire Mont-Saint-Sacrement



PLANIFICATION D'UN PARCOURS DE RANDONNÉE

CHOIX DU PARCOURS

Deux choix sont possibles :

1 Un lieu connu et apprécié? Les activités de courte durée dans des lieux de proximité demeurent un bon choix pour l'initiation.

2 Un nouvel endroit? Une montagne? Des sentiers en forêt?
Dans ce cas, faire les recherches nécessaires. Voici des pistes :

- Cartes et guides spécialisés
(ex. : Répertoire des lieux de marche au Québec)
- Site Internet de Tourisme Cantons-de-l'Est :
www.cantonsdelest.com/randonnee
- Site Internet de Les Sentiers de l'Estrie et topoguides
www.lessentiersdelestrie.qc.ca/
- Consulter un expert ou un groupe spécialisé
(ex. : gestionnaire du sentier, Fédération québécoise de la marche, Les sentiers de l'Estrie, club de marche, parcs nationaux, agent de développement touristique d'une MRC, éducateur physique ayant de l'expérience, etc.).

Caractéristiques recherchées
Tenir compte d'éléments stimulateurs tels que la faune, la présence d'oiseaux, les fruits, les paysages. Si on veut donner le goût aux enfants d'aimer la nature, il faut prendre le temps de bien documenter chaque sortie.

Lors de la sortie préparatoire, avez-vous vu des pistes d'animaux? Des trous de pic bois? Un barrage de castors? Des petits fruits? Ce sont autant d'éléments à considérer pour soutenir l'intérêt des participants. (Voir la section animation pour des idées supplémentaires).

« Plus le sentier offrira des points de vue aériens, plus il longera des ruisseaux en cascade, des parois de roche ou des blocs erratiques, plus il y aura de présences fauniques (chevreuil, dindon, barrage de castors, etc.) et plus les jeunes seront captivés. Il ne faut pas enrober une randonnée sur des aspects trop scientifiques comme les sortes de champignons ou de fougères. Il faut nourrir les yeux des jeunes, et après, on touchera l'intellectuel. »

Gilbert Rioux | Coordonnateur aux services collectifs
Conseiller en plein air | SEPAQ



2 PLANIFICATION D'UN PARCOURS DE RANDONNÉE



TRANSPORT

- Prévoir l'itinéraire détaillé avec une carte routière, des points de repère et le temps estimé pour le ou les chauffeurs.
- Remettre une copie de l'itinéraire à chacun des conducteurs.
- Penser aux toilettes si la durée du trajet est longue (ex. : halte-routière ou parc).

EXEMPLE D'ITINÉRAIRE :

- À partir de l'école, prendre la route 222 à gauche sur environ 10 km;
- tourner à gauche sur le chemin Bombardier;
- l'entrée du sentier est à 500 m de l'intersection du chemin des Baies.

Durée approximative : 10 minutes.



STATIONNEMENT

Repérer les stationnements à l'avance et, si possible, fournir les coordonnées géographiques (ex. : Google Maps ou coordonnées GPS).



COUVERTURE CELLULAIRE

Tester l'usage du téléphone cellulaire à quelques endroits si celui-ci est dans le plan de sortie (voir outil *Plan de sortie* page 15) et qu'il est prévu l'utiliser y compris pour les situations d'urgence.

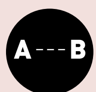


Pour tous les sentiers, y compris dans un lieu connu, prévoir une visite des lieux peu de temps à l'avance et marcher le parcours prévu.

Penser à faire le repérage des stationnements à l'arrivée et au départ, les endroits pour faire les pauses et la collation.

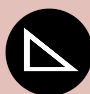
CRITÈRES À RESPECTER

Quelques critères dont il faut tenir compte pour des sorties avec des enfants :



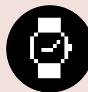
LA LONGUEUR DE LA RANDONNÉE

Un enfant peut généralement marcher un nombre de kilomètres égal à son âge.



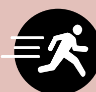
LE DÉNIVELÉ

Les terrains montagneux et accidentés ralentissent la progression. Pour une randonnée d'initiation, il est suggéré de ne pas dépasser 300 mètres de dénivelé.



DURÉE DE LA RANDONNÉE

Avec un groupe d'enfants, prévoir 25 % de plus que la durée prévue. Par exemple, pour une durée prévue d'une heure, prévoir 1 h 15.



LA VITESSE DE DÉPLACEMENT

En terrain plat, selon l'âge et la condition physique des participants et en considérant les arrêts, prévoir un déplacement de 3 à 4 km / h et de **2 km / h avec des enfants**.

Adapté de la référence no. 3 (Références complètes page 28).



Pour une **sortie d'initiation** avec des enfants, une marche de deux heures est un objectif largement suffisant. Un parcours de niveau facile exigera peu de préparation et un minimum d'équipement. La randonnée doit conjuguer accessibilité, stimulation sensorielle, interactions sociales et ... PLAISIR pour tous!

3 PRÉPARATIFS

Une fois la planification du parcours complétée, un ensemble de tâches doivent être enchaînées Voici quelques outils et des suggestions pour faciliter l'organisation d'une randonnée avec un groupe d'enfants.

DOCUMENT DE PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

Dans certains contextes, par exemple scolaire, il est souhaitable de réaliser un document de présentation de l'activité pour bien informer le participant et ses parents.

Afin de reproduire et d'utiliser cet outil, utilisez la version numérique (PDF) en cliquant ici.



RECTO

PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ : ______________________

DATE : ______________ **DURÉE PRÉVUE :** ______

DÉPART : ______________ **RETOUR :** ______

LIEU : ______________________

PERSONNE À CONTACTER POUR PLUS D'INFORMATION :

NOM : ______________________

FONCTION : ______________________

TÉLÉPHONE : ______________________

COURRIEL : ______________________

VERSO

HABILLEMENT SUGGÉRÉ :

TYPE DE CHAUSSURES : ❏ DE MARCHE ❏ ESPADRILLES LACÉES

TYPE DE VÊTEMENTS (À PRÉCISER) :

MATÉRIEL À APPORTER :

❏ BOUTEILLE D'EAU ❏ CHASSE-MOUSTIQUES ❏ CRÈME SOLAIRE

❏ AUTRES ARTICLES (À PRÉCISER) :

MATÉRIEL FOURNI :

SUGGESTION DE COLLATION / REPAS :

CONDITIONS DE PARTICIPATION | RÈGLES À SUIVRE :

AUTRES INFORMATIONS PERTINENTES :

Formulaire inspiré des références 3 et 4 (Références complètes page 28).

FORMULAIRE D'AUTORISATION PARENTALE

Au besoin, une autorisation parentale pourrait être demandée lors d'une activité spéciale impliquant du transport et certains risques associés à la randonnée.



Afin de reproduire et d'utiliser cet outil, utilisez la version numérique (PDF) en cliquant ici.

FORMULAIRE D'AUTORISATION PARENTALE

ACTIVITÉ : ____________________ DATE : ____________________

NOM DE L'ENFANT : ____________________ SEXE : M F

DATE DE NAISSANCE : ____________________

NUMÉRO D' ASSURANCE MALADIE : ____________________

NOM DE LA PERSONNE À JOINDRE EN CAS D'URGENCE : ____________________
LIEN AVEC L'ENFANT : ____________________

COORDONNÉES DES PARENTS :

MÈRE : ____________________ PÈRE : ____________________
ADRESSE : ____________________ ADRESSE : ____________________
TÉL. RÉSIDENCE : ____________________ TÉL. RÉSIDENCE : ____________________
TÉL. TRAVAIL : ____________________ TÉL. TRAVAIL : ____________________
CELLULAIRE : ____________________ CELLULAIRE : ____________________

MALADIE, PROBLÈME DE SANTÉ OU D'ALLERGIES CONNUES ?
SI OUI, PRÉCISEZ :

____
____
____

URGENCE
En cas d'urgence, s'il était nécessaire de conduire le participant à l'hôpital ou chez le médecin, nous nous engageons à communiquer avec les parents dans les plus brefs délais. S'il est impossible de le faire, le soussigné nous autorise à faire donner les soins médicaux d'urgence au participant, lorsque le médecin les prescrira comme nécessaires. Les frais d'ambulance, s'il y a lieu, seront à la charge de ses parents.

J'accepte que (nom du participant) ____________________ participe à l'activité proposée.

Signature de l'autorité parentale : ____________________

Nom en lettre moulées : ____________________

Date : ____________________

S.V.P. RETOURNEZ CE FORMULAIRE D'ICI LE: ____________________

Formulaire adapté de la référence 8 (Références complètes page 28).

3 PRÉPARATIFS

PLAN DE SORTIE

Il comprend la description de la sortie et toutes les informations utiles en cas d'urgence. Le plan de sortie est remis à une personne en autorité, un *ange gardien* (voir l'encadré) qui est disponible au moment de l'activité et qui pourra intervenir en cas de nécessité. Il prévoit la procédure à suivre en cas d'incident ou d'accident. Une autre copie du plan de sortie est conservée par le responsable de l'activité, dans un sac en plastique étanche (ziploc), sur lui ou dans son sac à dos.

Prévoir la procédure à suivre en cas d'accident ou d'incident :
Communication :

- Lien de communication avec *l'ange gardien.*
- Chaîne téléphonique pour contact avec les parents.
- Coordonnées des services d'urgence et hospitaliers.
- Lieux d'évacuation identifiés et routes alternatives.
- Formulaire de rapport d'accident.
- Moyens de communication : cellulaire, émetteur-récepteur radio portatif (Talkie-Walkie).

L'*ange gardien* est une personne en autorité qui est disponible au moment de l'activité (ex. : direction de l'école, responsable des loisirs ou de l'activité)



Le responsable de l'activité conserve une copie du plan de sortie sur lui ou dans son sac à dos (à protéger dans un sac hermétique de type ziploc).

Une autre copie du plan de sortie est laissée à *l'ange gardien*. Le nom et les coordonnées de ce dernier sont remis, par écrit, à chacun des accompagnateurs.



Afin de reproduire et d'utiliser cet outil, utilisez la version numérique (PDF) en cliquant ici.



RECTO

PLAN DE SORTIE

ACTIVITÉ : ______ DATE : ______

NOM DE L'ANGE GARDIEN : ______
COURRIEL : ______ TÉLÉPHONE : ______

NOM DU RESPONSABLE DE L'ACTIVITÉ : ______
COURRIEL : ______ TÉLÉPHONE : ______

NOM DES ACCOMPAGNATEURS :
ACCOMPAGNATEUR 1 : ______ COURRIEL : ______
ACCOMPAGNATEUR 2 : ______ COURRIEL : ______
ACCOMPAGNATEUR 3 : ______ COURRIEL : ______
ACCOMPAGNATEUR 4 : ______ COURRIEL : ______
ACCOMPAGNATEUR 5 : ______ COURRIEL : ______

DESCRIPTION ET HORAIRE COMPLET DE L'ITINÉRAIRE AVEC POINT DE DÉPART ET D'ARRIVÉE :

RASSEMBLEMENT
HEURE : ______ LIEU : ______

DÉPART DE LA RANDONNÉE
HEURE : ______ LIEU : ______

COLLATION
HEURE : ______ LIEU : ______

ARRIVÉE DE LA RANDONNÉE
HEURE : ______ LIEU : ______

RETOUR AU LIEU DE RASSEMBLEMENT
HEURE : ______ LIEU : ______

VERSO

VÉHICULES UTILISÉS :

AUTOBUS
NOM DU FOURNISSEUR : ______ # DE L'AUTOBUS : ______
TÉLÉPHONE : ______

VÉHICULES DES ACCOMPAGNATEURS
VÉHICULE 1 NO. DE PLAQUE D'IMMATRICULATION : ______
MARQUE : ______ MODÈLE : ______ COULEUR : ______

VÉHICULE 1 NO. DE PLAQUE D'IMMATRICULATION : ______
MARQUE : ______ MODÈLE : ______ COULEUR : ______

VÉHICULE 1 NO. DE PLAQUE D'IMMATRICULATION : ______
MARQUE : ______ MODÈLE : ______ COULEUR : ______

VÉHICULE 1 NO. DE PLAQUE D'IMMATRICULATION : ______
MARQUE : ______ MODÈLE : ______ COULEUR : ______

VÉHICULE 1 NO. DE PLAQUE D'IMMATRICULATION : ______
MARQUE : ______ MODÈLE : ______ COULEUR : ______

LIEU PRÉVU DE STATIONNEMENT :
______
______
______

EN CAS D'URGENCE 911 :
SORTIES D'ÉVACUATION POSSIBLES : ______
______
NOM DE L'HÔPITAL OU CLSC LE PLUS PRÈS : ______
ADRESSE : ______ NO. TÉLÉPHONE : ______

AUTRES MOYENS D'ASSISTANCE : ______
______

Outil inspiré de la référence 3 (Références complètes page 28).

3/ PRÉPARATIFS

ACCOMPAGNATEURS

Recrutement des accompagnateurs : enseignants retraités, spécialistes de plein air, stagiaires, parents, amis sont tous des accompagnateurs potentiels. Si possible, une équipe mixte est un atout.

Ratio d'encadrement :

Pour 10 participants : 1 accompagnateur **+1**.
Un accompagnateur ne doit jamais se retrouver seul avec un groupe de 10 participants; il faut un ouvreur et un fermeur.

Pour 20 participants : 3 accompagnateurs :
Un ouvreur, un fermeur et un responsable au milieu.

Pour 30 participants : 4 accompagnateurs, et ainsi de suite.

Confirmer la participation des accompagnateurs suffisamment à l'avance.
Remettre à chaque accompagnateur :

- plan de sortie (Outil *Plan de sortie* p.15);
- règles à suivre pour les accompagnateurs (p. 22);
- règles à suivre pour les participants (p. 23);
- au besoin, une copie papier de l'itinéraire et une carte routière, si nécessaire.

Si possible, faire une courte rencontre avec les accompagnateurs avant le départ pour rappeler les règles à suivre.



Un accompagnateur ne devrait jamais se trouver en présence d'un seul enfant.



TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Numéros d'urgence (à compléter selon votre milieu)

Centre antipoison : 1 800 463-5060 Info-santé : 811 Ambulance /pompiers /policiers : 911

CSSS : ______________________ Centre hospitalier : ______________________

Composition de la trousse
Guide de secourisme indispensable.
Au moins un accompagnateur devrait avoir une formation en premiers soins.

Contenu de base
1 paire de ciseaux à bandage (bout rond);
1 pince à écharde;
12 épingles de sûreté;
25 pansements adhésifs;
25 compresses de gaze (10,16 cm x 10,16 cm) [4 po x 4 po];
4 rouleaux de bandage de gaze;
6 bandages triangulaires;
4 pansements compressifs;
25 bandages de type *Second skin* pour les ampoules;
1 rouleau de ruban adhésif;
25 tampons antiseptiques;
1 masque de poche ou protecteur facial;
5 paires de gants.

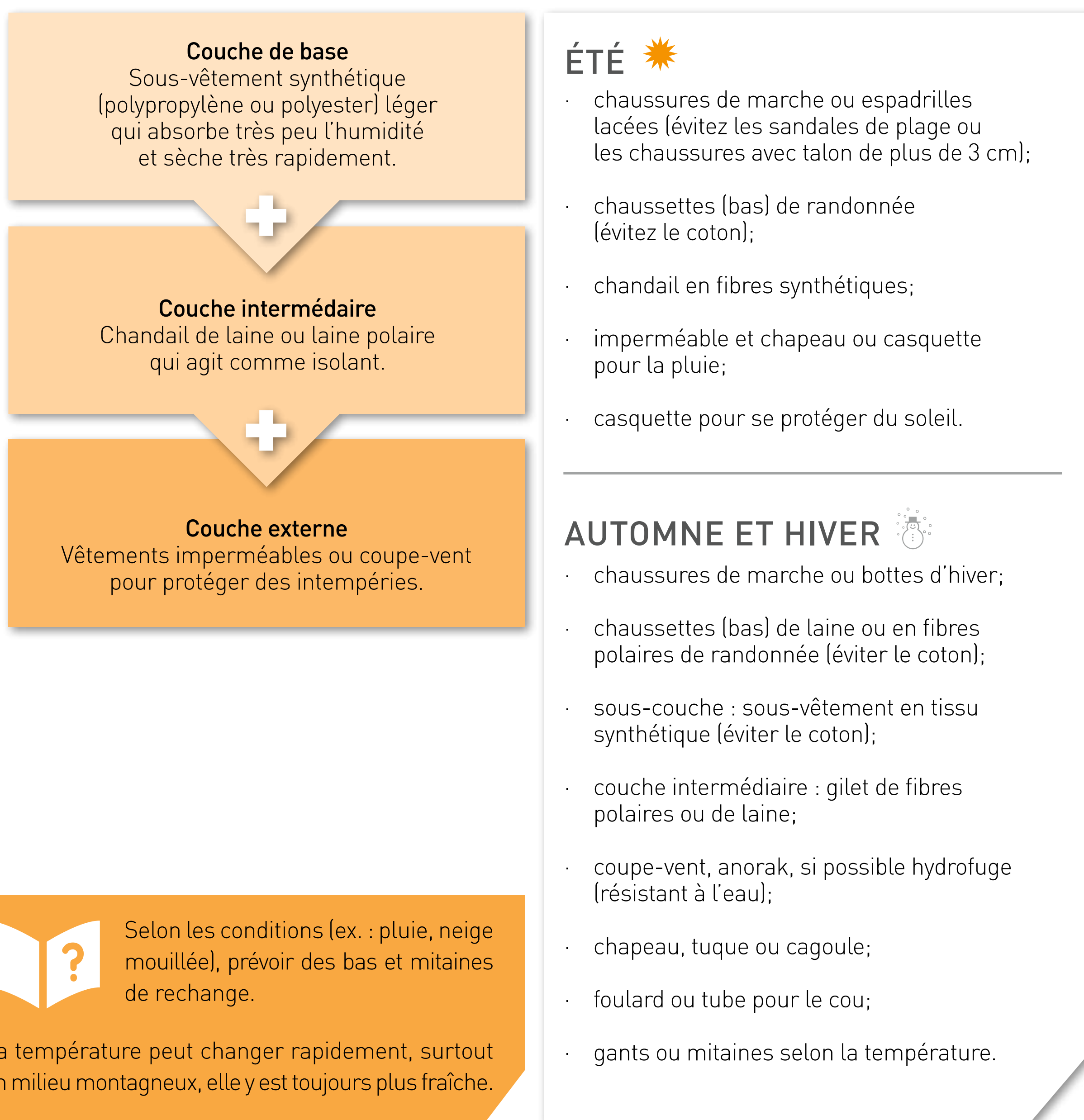
Contenu optionnel
couverture thermique;
eau stérile;
papier et crayons;
sac thermique chaud/froid;
thermomètre;
bandage élastique;
bandage compressif;
fiole de NaCl;
calamine;
sachets de sel et de sucre (pour solution de réhydratation);
chasse-moustiques.

Adapté de la référence 6 (Références complètes page 28).

HABILLEMENT ET CHAUSSURES

Faire des suggestions appropriées pour les vêtements et les chaussures dans le document de présentation de l'activité (Outil *Présentation de l'activité* page 12).

Proposer le principe du multicouche approprié à la saison; il permet de s'ajuster aux changements de température, tout en demeurant au sec :



Selon les conditions (ex. : pluie, neige mouillée), prévoir des bas et mitaines de rechange.

La température peut changer rapidement, surtout en milieu montagneux, elle y est toujours plus fraîche.

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL

- Écran solaire, lunettes de soleil et casquette pour se protéger du soleil;
- chasse-moustiques (selon la saison);
- bouteille d'eau : au moins 750 ml pour une randonnée de 1 à 2 heures. Prévoir plus par temps très chaud.

Collation selon la durée du parcours (voir suggestions au point *Collation et hydratation*); papier de toilette et sac hermétique (type ziploc).

ÉQUIPEMENT COLLECTIF

- Plan de sortie et cartes dans un sac imperméable;
- boussole ou GPS;
- téléphone cellulaire, émetteur-récepteur radio portatif (type talkie-wakie);
- trousse de premiers soins;
- trousse de survie;
- sacs à déchets;
- un tapis de sol par trois enfants (utile pour rester au sec et au chaud);
- articles pour l'animation : livre sur l'interprétation de la nature, cahier de chants, informations touristiques, historiques, etc.;
- sacs en plastique pour la protection des tapis d'auto au retour...;
- autres : appareil photo, jumelle.

LE SAC À DOS

Pour de courtes randonnées en famille de moins d'une heure, le sac à dos n'est pas toujours requis. Il devient incontournable pour des randonnées plus longues (ex : eau, collation) ou lorsque les conditions climatiques exigent d'apporter des vêtements supplémentaires.

Pour des sorties de groupe, les accompagnateurs doivent en faire usage pour transporter le matériel collectif comme les matelas de sol, la trousse de premiers soins, etc.

Le port d'un sac à dos peut présenter un attrait pour les enfants qui se percevront comme de véritables explorateurs. Ils pourront transporter leurs effets personnels comme la bouteille d'eau, l'écran solaire, la collation, le coupe-vent, Il n'est pas nécessaire que les parents fassent l'achat d'un sac à dos dédié à la randonnée, le sac d'école de l'enfant peut très bien faire l'affaire.



AJUSTEMENT DU SAC

Le lien suivant fournit des informations utiles en ce qui concerne le choix du sac à dos et son ajustement.

http://shopping.canoe.ca/bibliotheque/comment-acheter-un-sac-a-dos-pour-la-rentree/981

HYDRATATION ET COLLATION

Voici quelques suggestions de collation et d'hydratation selon la durée prévue de la randonnée.
Vous pouvez faire des suggestions dans le document de présentation de l'activité (voir page 12).

DURÉE	HYDRATATION SUGGÉRÉE	COLLATION PROPOSÉE
moins de 1 h	• L'hydratation n'est pas un problème sauf en condition de chaleur extrême. • Un peu d'eau ou un jus de fruit pur à 100 %, c'est toujours gagnant avec les enfants lors d'un arrêt. C'est une occasion de plus pour créer l'habitude de boire lors d'une activité.	La collation n'est pas nécessaire, mais elle peut être utile comme source de motivation (ex. : prendre la collation au sommet) ou pour faire diversion lors d'un moment de fatigue ou de perte d'intérêt. Les mêmes suggestions que pour une randonnée plus longue s'appliquent.
1 à 2 heures	• 1 bouteille de 750 ml ou 1 litre d'eau par personne. • Boire régulièrement, aux arrêts (chaque 15 à 20 minutes) et en petite quantité, soit environ 100 ml ou 3 à 4 gorgées. • On peut apporter en surplus : - des jus de fruits purs à 100 %, - des sachets de solution réhydratante (ex. : Gatorade en poudre) à diluer dans l'eau afin de remplacer les minéraux perdus lors de la transpiration.	• Barres de céréales à grains entiers • Craquelins et céréales prêtes à manger à grains entiers ; • Fruits séchés (ex. : raisins, abricots, cerises, canneberges, bleuets, ananas, papaye, etc.) ; • Amandes, noix ou arachides * ; • Petit sac de crudités ; • Fruits frais.

- Éviter les aliments « juteux » qui collent les doigts.
- Pour les fruits et légumes frais, pensez à apporter des serviettes humides (ex. : « Wet-Nap »).
- Le transport des collations peut se faire dans un contenant rigide et réutilisable.

RECETTE FACILE DE BARRE TENDRE MAISON

Source : Extenso.
www.extenso.org/article/les-barres-energetiques/

Étape 1 - Mélanger :
250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
125 ml (1/2 tasse) d'eau
125 ml (1/2 tasse) de lait en poudre écrémé
125 ml (1/2 tasse) de raisins secs
30 ml (2 c. à table) de cacao
75 ml (1/4 tasse) de pépites de chocolat (facultatif)

Étape 2 - Ajouter :
125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine
125 ml (1/2 tasse) de beurre d'arachide **
125 ml (1/2 tasse) de miel

Étape 3 - Placez le mélange dans un bol ou un moule à gâteau. Mettre au réfrigérateur pendant quelques heures, puis découpez en portions individuelles.

* Si un enfant du groupe a un diagnostic d'allergie alimentaire, respectez les consignes émises par l'école ou l'organisme responsable.

** En cas d'allergie ou par respect des consignes sur les allergies, on peut utiliser un produit de remplacement du beurre d'arachides (ex. : Wowbutter).

Autres idées de collation :
Vidéos de préparation de barres tendres sans cuisson : www.extenso.org/blogue/cuisinez-les-barres-tendres-du-nouveau-livret-de-recettes-collations/100/.



CRITÈRES D'ANNULATION D'UNE ACTIVITÉ

Lorsque l'une ou l'autre des conditions météo suivantes sont présentes, les organisateurs décident s'il convient d'annuler ou de reporter l'activité :

- approche ou présence d'orage;
- pluie diluvienne ou tempête;
- froid intense : moins 25 °C (en tenant compte du facteur éolien);
- chaleur intense : plus 30 °C (en tenant compte du facteur humidex);
- très grand vent : risque associé aux chutes de branches ou perte d'équilibre sur les parois rocheuses;
- surface glacée ou verglas;
- niveau d'enneigement inadéquat (trop de neige ou pas assez).

Source : référence 3 (Références complètes page 28).

DERNIÈRES VÉRIFICATIONS

- [x] Rencontres préparatoires avec les participants
- [ ] Autorisations parentales reçues
- [ ] Liste du matériel à apporter et vérification de l'état de fonctionnement (ex. : piles)
- [ ] Plan de sortie
- [ ] Plan d'urgence
- [ ] Transport
- [ ] Vérification des conditions météorologiques

4 L'ENCADREMENT ET LA CONDUITE EN GROUPE

RÈGLES À SUIVRE POUR LES ACCOMPAGNATEURS

Organisation du groupe

- Nommer un chef de groupe qui prendra les décisions quant au déroulement de l'activité et en cas d'incident.
- Désigner un ouvreur et un fermeur.
- Au moins un membre du groupe doit avoir une formation minimum en secourisme.

Ratio d'encadrement : Un accompagnateur pour 10 participants.

En cas de fractionnement d'un grand groupe, créer des listes de noms par sous-groupe.

Progression

- Ajuster la vitesse du groupe au rythme du plus lent.
- Faire des arrêts à intervalles de 15 à 20 minutes selon la difficulté du terrain et la capacité des participants.
- Aux arrêts, faire penser de boire, d'ajuster les vêtements en fonction de la température (on a plus chaud en marchant) et de faire ses besoins, si nécessaire.
- Regrouper les participants à chacune des intersections. Faire le décompte des participants.
- Se déplacer de façon compacte et ne jamais laisser une personne seule.
- Attendre une personne qui quitte le sentier pour un besoin naturel.



Adaptation au groupe et vigilance

- Respecter l'itinéraire prévu. Ne jamais prendre de raccourci.
- Éviter les éboulis, pentes abruptes et glissantes.
- Veiller aux signes de fatigue : rougeur, essoufflement, claudication, ralentissement, mutisme.

En cas d'incident

- En cas d'aggravation des conditions météorologiques, suspendre l'activité ou rebrousser chemin.
- En cas d'accident, envoyer deux personnes chercher du secours.
- Noter le lieu de l'incident sur la carte.

En cas d'égarement - Voici quelques consignes à donner aux enfants avant la randonnée :

- Si on se croit égaré, il faut rester sur place, même si ça peut sembler long. Cela facilite les recherches.
- Si on a froid, on peut sautiller sur place. On peut aussi se recroqueviller sur soi-même.
- Tendre l'oreille. On peut percevoir des voix au loin, quelqu'un qui nous appelle.
- On peut crier « à l'aide » de temps à autre, mais pas trop souvent, car la voix s'éteint vite. Mieux encore, utiliser un sifflet.
- Ne pas craindre les animaux. Les attaques sont extrêmement rares.
- Ne pas se laisser aller à la panique. Quelqu'un nous cherche, c'est certain.

Adapté de la référence 3 (Références complètes page 28).

RÈGLES À SUIVRE POUR LES PARTICIPANTS

Conduite en groupe

- Ne pas dépasser l'ouvreur et ne pas marcher derrière le fermeur.
- En ville et le long des routes, respecter le code de la sécurité routière.
- Dans les sentiers, respecter la signalisation.
- Être toujours visible d'un autre participant (voir devant, être vu de derrière).
- Aviser un accompagnateur en cas d'arrêt pour un besoin naturel.

Relation avec le milieu

- Respecter la signalisation et la propriété ainsi que les propriétaires ou gestionnaires des lieux.
- Demeurer dans les sentiers.
- Rapporter tous ses déchets.
- En présence de toilette sèche, refermer le couvercle pour réduire les odeurs et refermer la porte pour empêcher les animaux d'entrer.
- Pour les besoins naturels, s'éloigner d'au moins 30 mètres de toute source d'eau, sentier ou emplacement de camping.
- Ne rien donner ou laisser à manger aux animaux.
- Ne cueillir aucune plante ni casser de branches.

En cas d'incident

- En cas d'égarement, rester sur place et attendre l'arrivée d'un membre du groupe.

« Je suis continuellement touché de croiser des jeunes en randonnée pédestre. La randonnée est bienfaisante pour les enfants. Elle développe leurs habiletés motrices, leur apporte confiance et autonomie. C'est une formidable opportunité d'observer le milieu naturel. C'est aussi un moment privilégié pour prêter une oreille attentive à ce qu'ils ont envie de nous raconter. »

Jean-Marie Croteau |
Coordonnateur des Sentiers de l'Estrie

5 RANDONNÉE ANIMÉE

Lors de randonnée en groupe, les enfants ne sont pas si différents des adultes. Leur premier intérêt est de communiquer, de socialiser et de passer du bon temps entre amis. Et c'est ce qui est génial avec un groupe d'enfants : ils s'animent entre eux, se laissant guider par leur curiosité et leur monde imaginaire. C'est la responsabilité des adultes de créer un contexte sécurisant et plaisant.

PISTES D'ANIMATION



On peut ajouter une touche d'animation pour rendre l'expérience la plus agréable possible et, parfois aussi, faire diversion lors d'un moment de fatigue ou de lassitude. Dépendamment du contexte (sortie en famille, scolaire ou autre), des activités à caractère éducatif ou ludique peuvent être planifiées.

Voici quelques idées à explorer :

Interprétation de la nature :
- faune : insectes, oiseaux, mammifères, grenouilles, poisson ;
- flore : fleurs sauvages, feuilles, arbres, écorces, champignons ;
- interprétation des paysages ;
- couverts forestiers : forêt de conifères, de feuillus et mixtes ;
- traces dans la neige ;
- soleil, ciel, étoiles, planètes ;
- chenilles et papillons ;
- météorologie : nuages, pluie, neige, vent, arc-en-ciel ;
- eau d'érable ;
- géologie : formations rocheuses, traces archéologiques, volcan, glacier, esker, tourbière.
- cueillette de fruits et petits fruits sauvages

Environnement :
- compostage ;
- emballages plastiques, styromousse ;
- surconsommation de l'eau ;
- fabrication du papier ;
- déchets en enfouissement - marais ;
- énergies renouvelables ;
- feux de forêt.

Histoire :
- des Amérindiens ;
- d'une région, d'une ville, d'une entreprise ;
- d'un personnage célèbre ;
- de l'électricité ;
- de la drave et l'industrie forestière ;
- légendes ;
- vos propres histoires et traditions.

Activités ludiques :
- chant, musique;
- charades, devinettes ;
- contes et légendes ;
- rallye, course au trésor ;
- concours photo ;
- géocaching, orientering ;
- les nœuds et leur utilité.

Autres sujets pratiques :
- utilisation de la boussole, du GPS ;
- lecture de carte ;
- survie en forêt, feu de camp ;
- comportement en forêt ;
- premiers soins.

RESSOURCES POUR L'ANIMATION

Revues, feuillets, tracts, cahiers d'exercices, suggestions d'activités et de jeux sur la nature

Cercles des jeunes naturalistes
www.jeunesnaturalistes.org/
Info@jeunesnaturalistes.org
4101, Sherbrooke Est,
Montréal (Québec) H1X 2B2
514 252-3023 ou 1-866-936-3023

Idées et matériel pédagogique pour jeux, chants et animation de groupe

Fédération québécoise du scoutisme
Association des Scouts du Canada
www.scoutsducanada.ca/
district@scoutsdelestrie.com
District de l'Estrie
Secrétariat : 819 563-5822

Outils pédagogiques, ateliers sur les sciences naturelles et l'environnement et répertoire d'activités pour enfants et familles

Les Clubs 4-H du Québec inc.
www.clubs4h.qc.ca/
info@clubs4h.qc.ca
6500, boulevard Arthur-Sauvé,
bureau 202, Laval (Québec) H7R 3X7
450 314-1942

Observation des oiseaux

Regroupement QuébecOiseaux
www.quebecoiseaux.org/

Club d'ornithologie de Lac-Mégantic
www.colm.esy.es
colmlacmegantic@gmail.com
819 582-5018

Société de loisir ornithologique
de l'Estrie (SLOE)
www.sloe.net/
infos@sloe.net
819 563-6603

Géocaching

Association Géocaching Québec
www.geocaching-qc.com/
infos@geocaching-qc.com

Géocaching Sherbrooke
info@geocachingsherbrooke.com

Sensibilisation sur les changements climatiques et la santé et éducation au développement durable

Fondation Monique-Fitz-Back
www.monclimatetmoi.ca/
Voir la section *Outils* et *Activités pédagogiques*
320, rue St-Joseph Est, bureau SS-035, Québec
(Québec) G1K 8G5
418 523-8585 | 1 866-621-6927

Orientering

Fédération québécoise d'orientering
www.orienteringquebec.ca/fr/index.htm
orientering_quebec@orienteringquebec.ca

Observation des étoiles

Fédération des astronomes
amateurs du Québec
www.faaq.org

Club des astronomes amateurs de Sherbrooke
www.caas.sherbrooke.qc.ca/

Le carnet du professeur Emlard : Énigmes à résoudre sur de petits parcours

Carnet plein air – Professeur Emlard
www.carnetpleinair.com/carnetpleinair---prof-emlard.html

5 RANDONNÉE ANIMÉE

RETOUR SUR LA SORTIE

À la fin de la randonnée ou sur le chemin du retour, prendre quelques minutes pour laisser les enfants s'exprimer sur leur expérience.

- ce qu'ils ont aimé ;
- ce qu'ils ont trouvé difficile ;
- ce qu'ils ont appris ;
- ce qu'ils vont raconter à leurs parents ;
- le moment qu'ils ont préféré ou le plus beau souvenir ;
- quelqu'un qu'ils aimeraient féliciter ;
- Comment ils pourraient refaire une sortie avec leur famille.

C'est aussi le moment de :

- les inviter à parler de leurs expériences à leurs parents ;
- distribuer certains outils promotionnels sur la randonnée pédestre en famille.

Pour une sortie en milieu scolaire, on pourrait aussi suggérer la réflexion personnelle suivante, suite à une sortie de plus longue durée :

Réflexion sur ta condition physique :

- tes points forts ;
- tes limites ;
- amélioration souhaitée.

Réflexion sur ta capacité d'adaptation à l'activité et aux autres :

- ta capacité d'adaptation au rythme du groupe ;
- tes observations sur le respect durant l'activité ;
- tes observations sur les consignes de sécurité.

Réflexion sur ta préparation et ton matériel de randonnée (trop ou pas assez...) :

- vêtements et chaussures ;
- eau ;
- collation ou repas ;
- ta préparation physique.

Appréciation personnelle :

- le lieu ;
- le rythme ;
- est-ce que tu y retournerais avec ta famille? ;
- qu'est-ce que tu ferais de différent?

CONCLUSION

La randonnée pédestre est à la fois un loisir de découverte, une forme d'exercice physique et une activité récréotouristique. Elle offre des contextes extraordinaires d'apprentissage et un moyen de favoriser le développement global de l'enfant.

Les sorties en forêt permettent aux jeunes d'établir des liens avec l'environnement, favorisent le développement moteur et l'apprentissage de la vie en groupe tout en jouant un rôle sur la santé émotionnelle.

Espérons que ce guide permettra d'offrir aux enfants et à leur famille plus d'occasions pour découvrir de nouveaux sentiers et de magnifiques paysages dont l'Estrie regorge. Souhaitons que cela ouvre la voie à d'autres formes de pratique d'activités de plein air dans une région aussi belle que la nôtre.

« Donner l'occasion à un enfant d'aller jouer dehors, dans la nature, le laisser libre d'avancer à son rythme, lui faire atteindre des objectifs et relever des défis, c'est certainement formateur pour ce qu'il deviendra. »

Éric Bourgault |
Consultant en récréotourisme et en développement local
Tourisme Cantons de-l'Est



RÉFÉRENCES

1. BRUNELLE, Jean-Pierre et Jean Brunelle. *Susciter la passion pour les activités physiques et sportives*. Université de Sherbrooke, 2012.

2. CARDINAL, François. *Perdus sans la nature*. Édition Québec Amérique, 2010.

3. CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR et Fédération québécoise de la marche. *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air - Normes, exigences et procédures.* Septembre 2006.

4. CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. *Enseigner le plein air, c'est dans ma nature*. Septembre 2012.

5. LOUV, Richard. *Last Child in the Woods: Saving our Children from Nature Deficit Disorder.* Algonquin Books, 2005.

6. MONGEAU, Mireille. *Les trousses de premiers soins, une nécessité*. Proxim Potvin & Garneau, 2012.

7. RÉSEAU ÉCOLE ET NATURE. *Syndrome de manque de nature.* 2013.

8. SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC. *Une journée à vélo : guide d'organisation d'une randonnée à vélo avec des jeunes*. 2009.

9. ST. ANTOINE**,** Sara. *ENSEMBLE DANS LA NATURE Chemins vers une famille plus forte, plus proche.* Réseau Enfants & Nature, 2013.

10. *Susciter la passion pour l'activité physique*. Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA), 2013.

ANNEXE | RESSOURCES UTILES

Portail de randonnée pédestre dont une section sur la famille

Répertoire des lieux de marche dans les Cantons-de-l'Est

www.cantonsdelest.com/randonnee

Information sur l'accessibilité de plus de 200 km de sentiers en Estrie.

Ressources disponibles (à rémunérer) pour accompagner des groupes

Les Sentiers de l'Estrie

www.lessentiersdelestrie.qc.ca

819 864-6314

Liste des parcs nationaux, de l'accessibilité, des activités et des services offerts

Société des établissements de plein air au Québec (SEPAQ)

www.sepaq.com/

1 800 665-6527

Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air. Randonnée pédestre

Conseil québécois du loisir

www.loisirquebec.com/associatif/associatif.asp?id=119

Manuel d'implantation et de développement d'options plein air dans les écoles secondaires du Québec : *Enseigner le plein air, c'est dans ma nature!*

Conseil québécois du loisir

www.loisirquebec.com/associatif/associatif.asp?id=187

Information et conseils sur la randonnée, les clubs de marche.

Répertoire des lieux de marche au Québec, 8e édition

Fédération québécoise de la marche

www.fqmarche.qc.ca

Répertoire des ressources en loisir et en saines habitudes de vie en Estrie

Plate-forme web *Bouge en Estrie*

www.bougeenestrie.ca

Organisme à but non lucratif qui favorise la pratique du Plein Air à Sherbrooke et dans la région de l'Estrie

Carnet plein air

www.carnetpleinair.com/

Documents et informations utiles sur le géocaching

Association géocaching Québec

www.geocaching-qc.com/

Pour trouver des personnes-ressources capables de venir en aide pour la planification d'une randonnée pédestre

coordonnées de tous les stationnements donnant accès aux sentiers de l'Estrie :

www.lessentiersdelestrie.qc.ca/descriptions/parking.php

Les Sentiers de l'Estrie (si dans leur réseau de sentiers)

www.lessentiersdelestrie.qc.ca/

819 864-6314

PARCS NATIONAUX :

Parc national de Frontenac

parc.frontenac@sepaq.com

418 486-2300
1 800 665-6527

Parc national du Mont-Mégantic

parc.mont-megantic@sepaq.com

819 888-2941
1 800 665-6527

Parc national du Mont-Orford

parc.mont-orford@sepaq.com

819 843-9855
1 800 665-6527

Parc de la Yamaska

parc.yamaska@sepaq.com

450 776-7182

www.sepaq.com/pq/yam/

ANNEXE | RESSOURCES UTILES

REGROUPEMENTS DE PARTENAIRES LOCAUX (PROJET QUÉBEC EN FORME)

Ces regroupements ont le mandat de promouvoir les saines habitudes de vie auprès des jeunes et leur famille. Ils peuvent soutenir l'organisation d'événements ou de sorties en plein air.

Action Santé Mont-Bellevue Sherbrooke
Arrondissement du Mont-Bellevue
mtbellevue@regroupement.quebecenforme.org
819 780-8917

CAL Énergie Jeunes-Est (Sherbrooke, arrondissement Fleurimont)
eje@regroupement.quebecenforme.org
819 564-6225

Granit Action
granit@regroupement.quebecenforme.org
819 583-2531 poste 4216

Haut-Saint-François en forme
hsf@regroupement.quebecenforme.org
819 560-8402

Le Val en forme (MRC du Val-Saint-François)
memailhot@val-saint-francois.com
819 845-3769 poste 219

Memphré en mouvement
memphre@regroupement.quebecenforme.org
819 446-5005

Partenaires pour de saines habitudes de vie de Coaticook
mrccoaticook@regroupement.quebecenforme.org
819 849-9166

Vita sources (MRC des Sources)
desSources@regroupement.quebecenforme.org
819 879-6661 poste 288

Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé amasson.csss-iugs@ssss.gouv.qc.ca
819 780-2220 poste 45699

PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ : ____________________

____

DATE : ____________________ **DURÉE PRÉVUE :** ____________________

DÉPART : ____________________ **RETOUR :** ____________________

LIEU : ____________________

____

____

PERSONNE À CONTACTER POUR PLUS D'INFORMATION :

NOM : ____________________

FONCTION : ____________________

TÉLÉPHONE : ____________________

COURRIEL : ____________________

HABILLEMENT SUGGÉRÉ :

TYPE DE CHAUSSURES : ❑ DE MARCHE ❑ ESPADRILLES LACÉES

TYPE DE VÊTEMENTS (À PRÉCISER) :

MATÉRIEL À APPORTER :

❑ BOUTEILLE D'EAU ❑ CHASSE-MOUSTIQUES ❑ CRÈME SOLAIRE

❑ AUTRES ARTICLES (À PRÉCISER) :

MATÉRIEL FOURNI :

SUGGESTION DE COLLATION / REPAS :

CONDITIONS DE PARTICIPATION | RÈGLES À SUIVRE :

AUTRES INFORMATIONS PERTINENTES :

FORMULAIRE D'AUTORISATION PARENTALE

ACTIVITÉ : ______________________ **DATE :** ______________________

NOM DE L'ENFANT : ______________________ **SEXE :** **M** **F**

DATE DE NAISSANCE : ______________________

NUMÉRO D' ASSURANCE MALADIE : ______________________

NOM DE LA PERSONNE À JOINDRE EN CAS D'URGENCE : ______________________
LIEN AVEC L'ENFANT : ______________________

COORDONNÉES DES PARENTS :

MÈRE : ______________	PÈRE : ______________
ADRESSE : ______________	ADRESSE : ______________
TÉL. RÉSIDENCE : ______________	TÉL. RÉSIDENCE : ______________
TÉL. TRAVAIL : ______________	TÉL. TRAVAIL : ______________
CELLULAIRE : ______________	CELLULAIRE : ______________

MALADIE, PROBLÈME DE SANTÉ OU D'ALLERGIES CONNUES ?
SI OUI, PRÉCISEZ :

____

____

____

URGENCE
En cas d'urgence, s'il était nécessaire de conduire le participant à l'hôpital ou chez le médecin, nous nous engageons à communiquer avec les parents dans les plus brefs délais. S'il est impossible de la faire, le soussigné nous autorise à faire donner les soins médicaux d'urgence au participant, lorsque le médecin les prescrira comme nécessaires. Les frais d'ambulance, s'il y a lieu, seront à la charge de ses parents.

J'accepte que (nom du participant) ______________________ participe à l'activité proposée.

Signature de l'autorité parentale : ______________________

Nom en lettre moulées : ______________________

Date : ______________________

S.V.P. RETOURNEZ CE FORMULAIRE D'ICI LE: ______________________

PLAN DE SORTIE

ACTIVITÉ : ____________________ **DATE :** ____________________

NOM DE L'ANGE GARDIEN : ____________________

COURRIEL : ____________________ TÉLÉPHONE : ____________________

NOM DU RESPONSABLE DE L'ACTIVITÉ : ____________________

COURRIEL : ____________________ TÉLÉPHONE : ____________________

NOM DES ACCOMPAGNATEURS :

ACCOMPAGNATEUR 1 : ____________________ COURRIEL : ____________________

ACCOMPAGNATEUR 2 : ____________________ COURRIEL : ____________________

ACCOMPAGNATEUR 3 : ____________________ COURRIEL : ____________________

ACCOMPAGNATEUR 4 : ____________________ COURRIEL : ____________________

ACCOMPAGNATEUR 5 : ____________________ COURRIEL : ____________________

DESCRIPTION ET HORAIRE COMPLET DE L'ITINÉRAIRE AVEC POINT DE DÉPART ET D'ARRIVÉE :

RASSEMBLEMENT

HEURE : __________ LIEU : ____________________

DÉPART DE LA RANDONNÉE

HEURE : __________ LIEU : ____________________

COLLATION

HEURE : __________ LIEU : ____________________

ARRIVÉE DE LA RANDONNÉE

HEURE : __________ LIEU : ____________________

RETOUR AU LIEU DE RASSEMBLEMENT

HEURE : __________ LIEU : ____________________

VÉHICULES UTILISÉS :

AUTOBUS
NOM DU FOURNISSEUR : ____________________ **# DE L'AUTOBUS :** __________
TÉLÉPHONE : ______________________________

VÉHICULES DES ACCOMPAGNATEURS

VÉHICULE 1 NO. DE PLAQUE D'IMMATRICULATION : ____________________
MARQUE : __________ MODÈLE : __________ COULEUR : __________

VÉHICULE 1 NO. DE PLAQUE D'IMMATRICULATION : ____________________
MARQUE : __________ MODÈLE : __________ COULEUR : __________

VÉHICULE 1 NO. DE PLAQUE D'IMMATRICULATION : ____________________
MARQUE : __________ MODÈLE : __________ COULEUR : __________

VÉHICULE 1 NO. DE PLAQUE D'IMMATRICULATION : ____________________
MARQUE : __________ MODÈLE : __________ COULEUR : __________

VÉHICULE 1 NO. DE PLAQUE D'IMMATRICULATION : ____________________
MARQUE : __________ MODÈLE : __________ COULEUR : __________

LIEU PRÉVU DE STATIONNEMENT :

____
____
____

EN CAS D'URGENCE 911 :

SORTIES D'ÉVACUATION POSSIBLES : ____________________
____

NOM DE L'HÔPITAL OU CLSC LE PLUS PRÈS : ____________________
ADRESSE : ____________________ NO. TÉLÉPHONE : __________

AUTRES MOYENS D'ASSISTANCE : ____________________
____





« Ensemble, nous pouvons créer un monde où chaque enfant pourra jouer, apprendre et grandir dans la nature »

Children & Nature Network (traduction libre)
www.childrenandnature.org







Kino Québec

Agence de la santé
et des services sociaux
de l'Estrie
Québec